



به جز ورزش به چه فعالیت دیگری علاقه داری؟

به هوش و ریاضی، تئاتر، نجاری و فعالیت های علمی و خلاقانه علاقه ی زیادی دارم. اگر قرار باشد ورزش دیگری را هم به صورت حرفه ای دنبال کنم، تنیس روی میز را انتخاب می کنم. شرکت در مسابقات هوش و ریاضی سبب شده است توانایی حل مسئله و دقتم بیشتر شود. بازی در تئاتر به من اعتماد به نفس و مهارت بیان آموخته است و نجاری را هم به دلیل ساختن وسایل و تبدیل ایده ها به واقعیت دوست دارم. معتقدم این فعالیت ها در کنار ورزش دلیلی شده است که خلاق تر، منظم تر و با انگیزه تر باشم. تلاش می کنم در درس هایم هم موفق باشم و با برنامه ریزی روزانه، زمان مشخصی را برای مطالعه یا تمرین ورزشی در نظر بگیرم تا در هر دو زمینه پیشرفت کنم. هدفم این است که در رشته ی بدنیتون به بالاترین سطح برسم، عضو تیم ملی شوم و در مسابقات آسیایی، جهانی و المپیک برای کشورم افتخار کسب کنم. به دوستانم هم می گویم هیچ موفقیتی بدون تلاش و پشتکار به دست نمی آید. اگر هدف داشته باشید، ناامید نشوید و با نظم و تمرین ادامه دهید، حتماً به آرزوهایتان خواهید رسید. موفقیت هایم را هم حاصل لطف خدا و پشتکار و تلاش خودم، حمایت خانواده، زحمات مربیان و تشویق معلمانم می دانم و قدردان همگی هستم.

یک خاطره برایمان تعریف می کنی؟

چند روز پیش در مسابقات رده ی سنی بالاتر برای تشویق دوستانم رفتم که هیئت داوران از من خواستند به عنوان داور در مسابقات شرکت کنم. این اعتمادشان برای من خیلی باارزش بود و سبب خوشحالی ام شد.

کیا مهر جان! از موفقیت هایت برایمان بگو.

اولین موفقیت ورزشی ام کسب مقام اول مسابقات فوتسال در سال ۱۳۹۷ بود. این موفقیت اعتماد به نفس و انگیزه ام را بیشتر کرد تا برای رسیدن به موفقیت های بزرگ تر تلاش کنم. پس از آن کسب مقام سوم مسابقات تنیس روی میز مناطق ۱۴۰۱، مقام دوم مسابقات بدنیتون استان ۱۴۰۲، مقام اول مسابقات تنیس روی میز منطقه و دو مقام دومی و یک اولی مسابقات بدنیتون استان ۱۴۰۳، مقام سوم مسابقات رنکینگ کشور ۱۴۰۳، مقام سوم مسابقات بدنیتون کشور ۱۴۰۳ و مقام اول مسابقات بدنیتون کشور ۱۴۰۴ را در کارنامه ی فعالیت های خودم ثبت کرده ام. شرکت در این مسابقات هم تجربه های ارزشمندی برایم به همراه داشت و یاد گرفتم برای رسیدن به موفقیت باید صبور، منظم و پرتلاش باشم و از هر برد و باخت درس بگیرم.

برای موفقیت در رشته ی ورزشی بدنیتون

چه توانایی هایی لازم است؟

باید سرعت، چابکی، تمرکز، استقامت، هماهنگی بین چشم و دست، پشتکار و تمرین منظم داشته باشیم. بدنیتون سبب افزایش آمادگی جسمانی، سرعت عمل و هیجان، اعتماد به نفس و قدرت تصمیم گیری می شود. این رشته آینده ی خوبی دارد و با تلاش و تمرین می توان به مسابقات ملی و بین المللی راه پیدا کرد. برای موفقیت در هر کاری باید تجربه کسب کنیم؛ مثلاً یک بار دچار آسیب دیدگی جزئی شدم که به دلیل فشار تمرینات و مسابقات بود. با استراحت، انجام تمرینات مناسب و رعایت توصیه های مربی، بهبود پیدا کردم و دوباره تمریناتم را ادامه دادم. این تجربه به من یاد داد که گرم کردن بدن پیش از تمرین و رعایت اصول صحیح تمرین اهمیت زیادی دارد.